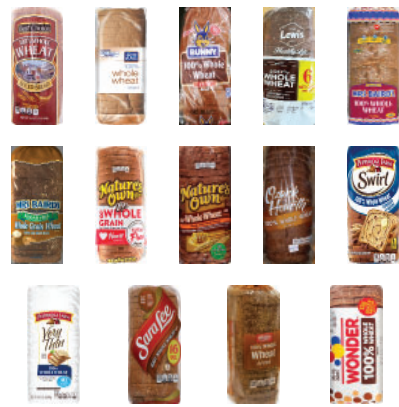




Cereales Fríos y Calientes
Solo permitidos en tamaños de
9.8 onzas a 36 onzas
¡Sin Sustitución!



Opciones de granos integrales



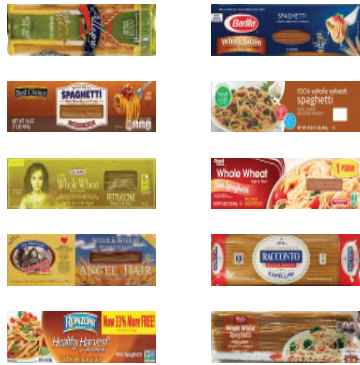
16 onzas Solo pan de barra
Best Choice - 100% Trigo integral
(UPC 0-70038-31150-8)
Best Yet - 100% Trigo integral
(UPC 0-42187-20348-5)
Bunny - 100% Trigo integral
(UPC 0-24126-00822-1)
Lewis -
Vida Sana 100% Trigo integral
(UPC 0-24126-00893-1)
Mrs. Baird's - 100% Trigo integral
(UPC 0-70870-00061-5)
Mrs. Baird's - Trigo integral sin azúcar
(UPC 0-70870-00067-7)
Nature's Own -
Life 100% Trigo integral sin azúcar
(UPC 0-72250-01767-1)
Nature's Own - 100% Trigo integral con/miel real
(UPC 0-72250-04319-9)
Ozark Hearth - 100% Trigo integral
(UPC 0-75551-41191-9)
Pepperidge Farm -
Remolino de canela y pasas 100% Trigo integral
(UPC 0-14100-08543-0)
Pepperidge Farm -
Pan integral 100% rebanadas muy delgadas
(UPC 0-14100-07132-7)
Sara Lee - 100% Trigo integral
(UPC 0-72945-61103-0)
WinCo Foods - 100% Trigo integral
(UPC 0-70552-00113-8)
Wonder - 100% Trigo integral
(UPC 0-72250-01136-5)

Opciones de granos integrales



Tortillas de trigo integral
16 onzas solamente
Best Choice - 100% Trigo integral
(UPC 0-70038-62236-9)
Don Pancho - Trigo integral, Tamaño de Taco
(UPC 0-79341-02628-4)
Food Club - Trigo integral, Tamaño de Fajita
(UPC 0-36800-22082-9)
Great Value - Trigo integral, Tamaño de Taco
(UPC 0-78742-29479-7)
Guerrero - Trigo integral, Tamaño de Taco
(UPC 0-48564-07107-4)
La Banderita - Trigo integral, Tamaño de Fajita
(UPC 0-27331-00048-6)
Mama Lupe's - 100% Trigo integral, Tamaño de Taco
(UPC 0-36035-10080-4)
Market Pantry - Trigo integral
(UPC 0-85239-26752-3)
Mi Casa - 100% Trigo integral
(UPC 0-72250-00760-3)
Mission - Trigo integral, Tamaño de Fajita
(UPC 0-73731-07129-8)
Mission - Trigo integral, Tamaño de Taco
(UPC 0-73731-07107-6)
Native Tortilla - 100% Trigo integral
(UPC 0-89949-00060-9)
Ortega - Trigo integral
(UPC 0-41501-00922-2)
Santa Fe Tortilla Company - Trigo integral
(UPC 0-81896-19899-6)
Tio Santi - 100% Trigo integral, Tamaño de Taco
(UPC 0-51933-34414-3)

Opciones de granos integrales



Pastas de trigo integral
2 - 8 onzas o 16 onzas Solamente
Allegra
Espaguetti
Barilla
Angel Hair, Coditos, Linguine, Conchas Medianas,
Penne, Rotini, Espaguetti y Espaguetti Delgado
Best Choice
Rotini y Espaguetti
Food Club
Penne Rigate y Espaguetti
Gia Russa
Angel Hair, Lasaña, Linguine, Conchas Medianas,
Penne Rigate, Roman Rigatoni, Rotini,
Espaguetti y Espaguetti Delgado
Great Value
Coditos, Linguine, Penne, Rotini,
Espaguetti y Espaguetti Delgado
Hodgson Mill
Angel Hair, Coditos, Lasaña,
Espaguetti, Espaguetti de Espinzaca,
Spirals y Espaguetti Delgado
Racconto
Capellini, Coditos, Farfalle, Linguine,
Penne Rigate, Rigatoni, Rotini y Espaguetti
Ronzoni Healthy Harvest
Linguine, Penne Rigate, Rotini,
Espaguetti y Espaguetti Delgado
WinCo Foods
Penne, Rotini y Espaguetti

Permitido
Fruta Frescas, Enlatadas y Congeladas
Cualquier Variedad Entera o en Trozos
Sin Azúcares Añadidos (incluidos edulcorantes artificiales), Grasas, Aceites o Sal
Frutas en Bolsa o Preenvasado Sin Salsas Añadidas
Frutas Orgánicas

Permitido
Verduras Frescas, Enlatadas y Congeladas
Cualquier Variedad Entera o en Trozos
Sin Grasas, Aceites, o Azúcares Añadidos (incluidos edulcorantes artificiales)
Verdura en Bolsa o Preenvasado, Incluyendo Ensaladas Sin Salsas ni Verdajes
Todas las Papas y Batatas Verduras Orgánicas

Frutas y Verduras
No Permitidos:
Compra de Barra de ensalada, canasta de frutas, y bandeja de fiestas; Verduras empanizadas; Verduras en crema o en salsa; Ensalada de Fruta con Nueces; Ensalada de Vegetales en Grano (por ejemplo: pasta, arroz, etc.); Hierbas o Condimentos: Anís, Albahaca, Laurel, Alcaravea, Perifollo, Cebollino, Cilantro, Hinojo, Alholva, Rábano, Verbena, Mejorana, Menta, Orégano, Perejil, Romero, Salvia, Ajedrea, Estragón, Tomillo y Vainilla; Flores Comestibles y Flores: por ejemplo, flor de calabaza, (brócoli, coliflor, alcachofa son permitidos);
Frutas y verduras decorativas u ornamentales: por ejemplo, chiles en hilos, ajos en hilos, jícaras, y calabazas pintadas

Atún - Cualquier Marca
Lata o bolsa 2.5 - 5 onzas, Cualquier Salsa
No Permitido: Albacora, ahumado, orgánico, sólido o en trozo blanco

Salmon
Salmón Rosa o Blanco - **Cualquier Marca**
Lata o bolsa 2.5 - 15 onzas, Cualquier Salsa
No Permitido: Orgánico(a)

Sardinas - Cualquier Marca
Lata de 3.75 - 15 onzas, Cualquier Salsa
No Permitido: Orgánico(a)

Verdel - Cualquier Marca
Solo Lata de 15 onzas, Aceite o Agua
No Permitido: Orgánico(a)

Opciones de granos integrales adicionales
(debe tener grano integral como ingrediente principal por peso)
No Permitido: Orgánico(a)

Avena - Cualquier marca
16 onzas solamente
No paquetes individuales

Arroz oscuro/integral - Cualquier marca
14 - 16 onzas solamente

Bulgur - Cualquier marca
16 onzas solamente

Tortillas de maíz suaves - Cualquier marca
16 onzas solamente

11.5 - 12 onzas Jugos congelados solo para mujeres 64 onzas Jugos embotellados solo para niños (tamaños como se especifica en el beneficio de alimentos)	
	12 onzas Congelado - Jugo de Naranja Cualquier marca
	12 onzas Congelado - Jugo de Manzana Always Save, Best Choice, Best Yet, Food Club, Great Value, Market Pantry, Old Orchard, Tipton Grove, and WinCo Foods
	12 onzas 100% Old Orchard Jugos Congelados Manzana, Manzana Cereza, Manzana Arándano, Manzana Kiwi Fresa, Manzana Duranzo Mango, Manzana Frambuesa, Manzana Fresa Plátano, Mezcla de Bayas, Arándano de Cereza Negra, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano, Arándano Granada, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Banana, Ruibarbo de Fresa y Uva Blanca
	12 onzas 100% Dole Jugos Congelados Naranja Durazno Mango, Naranja Fresa Plátano, Piña, Piña Naranja, Piña Naranja Plátano y Piña Naranja Fresa
Botellas de 64 onzas 100% Jugo - Sin Azúcar	
	Juicy Juice Todos Sabores Best Choice Manzana, Mezclas (Baya, Cereza, Uva y Ponche de Frutas), Arándano, Uva, Piña, Toronja Rosa, Tomate, Verdura, Uva Blanca y Toronja Blanca
	Best Yet Manzana, Arándano, Arándano Uva, Uva, Toronja, Naranja, Mango Naranja, Naranja Piña, Piña, Mango de Piña, Tomate, Verdura, y Uva Blanca
	Food Club Manzana, Uva, Naranja, Piña, Tomate, Verdura y Uva Blanca
	Great Value Manzana, Arándano, Arándano Granada, Arándano Uva, Pera, Piña, Uva, Uva Blanca, Uva Blanca Durazno, Tomate y Verdura
Fórmula Infantil - (Fortificada con Hierro) Redimir como se Especifica en Beneficio de Alimento	

Botellas de 64 onzas 100% Jugo - Sin Azúcar	
	Harvest Classic Manzana, Mezcla de Manzana Naranja Piña, Arándano Manzana, Arándano, Arándano Uva, Arándano Frambuesa, Uva, Naranja, Piña, Verdura y Uva Blanca
	Langers Manzana, Manzana Baya Cereza, Manzana Arándano, Manzana Arándano Uva, Manzana Uva, Manzana Kiwi Fresa, Manazana Naranja Piña, Manzana Durazno Mango, Arándano Asaí Extra, Arándano Baya Extra, Arándano Uva Extra, Arándano Extra, Arándano Extra Frambuesa, Disney (Manzana Arándano Uva, Baya, Uva, Mezcla de Frutas), Uva, Uva Extra, Extra Cosecha de Manzanas, Naranja, Piña, Piña Naranja, Uva Roja, Toronja Roja Rubí, Tomate, Verdura, Verdura Baja en Sodio y Uva Blanca
	Market Pantry Manzana, Baya, Uva, Uva Blanca, Tomate y Verdura
	Old Orchard Asaí Granada, Manzana, Manzana Arándano, Mezcla de Bayas, Cereza Negra Arándano Agrio, Mora Granada, Cereza Granada, Arándano Granada, Uva, Kiwi Fresa, Naranja, Naranja Mandarina, Durazno Mango, Frambuesa Roja, Sandia Fresa, Uva Blanca y Cereza Silvestre
	Tipton Grove Manzana, Uva, Uva Blanca, Piña y Verdura
	WinCo Foods Manzana, Uva, Uva Blanca, Verdura y Verdura Baja en Sodio
Frutas y Verduras Para Niños Infantiles	
	Beech Nut Etapa 2, 4 onzas
	Gerber Etapa 2, 8 onzas (paquetes de 2 - 4 onzas)
No Permitido: Con ácidos DHA y ARA, batidos/postres, comidas mezcla de granos u orgánico 2 paquetes contarán como 2 artículos por la cantidad comprada (por ejemplo - 2 paquetes = 2 recipientes) La comida para niños es calculada en onzas en lugar de por artículos en eWIC	
	Carnes Para Niños Infantiles (Beech Nut o Gerber) No Permitido: Con ácidos DHA y ARA, Comidas u orgánicas
	Cereal Infantil (Beech Nut or Gerber) Cebada, Combinado, Avena, Arroz o Trigo Entero Contenedores 8 o 16 onzas No Permitido: Con ácidos DHA y ARA, fruta o yogurt, orgánico

	Marca Más barata Leche blanca Galón, 1/2 galón, cualquier tamaño de cuarto y todos los porcentajes como se especifican
	Leche de chocolate Tamaño de un galón solamente 1%, 1/2%, leche sin grasa solamente No disponible en todos los Programas WIC
	Cualquier Marca Leche sin lactosa - 1/2 galón cualquiera y todos los % s como se especifica Suero de leche (tamaño como se especifica en beneficio de alimento)
	Marca Más barata cualquiera y todos los porcentajes leche evaporada Leche en polvo sin grasa
	Leche blanca UHT de vaca Cualquier marca Cuarto de galón Cualquier y todos los porcentajes Como se especifica
	Leche de Soya - 1/2 Gallón Solamente 8th Continent Soymilk (Original o Vainilla), Silk Soymilk (Original Solamente) o Pacific UltraSoy (Original Solamente)
	Marca Más barata (8, 16 or 32 onzas) Rebanadas de queso procesado pasteurizado americano, barra o rallado: Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster o Suizo No Permitido: rebanadas individualmente envueltas, deli, queso en tiras o comida de queso procesado
	Tofu 16 onzas Solamente Azumaya Tofu Firme, Extra Firme y Silken Franklin Farms Tofu Firme, Extra y Medio Firme y Silken House Foods Tofu Firme, Medio Firme y Extra Firme
	Huevos - Marca Más barata Docena Medianos o Grandes Grado A o AA (Blanca o Oscuros) No Permitido: Huevos bajos en colesterol
	Legumbres (Frijoles o Chicharos) Cualquier Marca Tamaño de Una Libra Seco sin Sabor No Permitido: Orgánico o sopa mezclada
	Cualquier Marca Tamaño de 16 onzas o Menos Frijoles enlatados y Frijol Carita/Frijoles de Ojo Negro No Permitido: Con carnes, azúcares, grasas, o aceites: ejotes; orgánico, frijoles refritos (excepto grasas frijoles refritos libres)
	Crema de Cacahuete - Cualquier Marca 16 - 18 onzas en tamaño solamente No Permitido: Omega 3, orgánico, con chocolate, miel, mermelada o malvavisco

	Yogur Bajo en Grasa y Sin Grasa - 16 onzas (4pk 4 onzas) 2 x 16 onzas = 32 onzas Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.
	Activia Cereza Negra, Arándano, Mango, Mezcla de Baya, Durazno, Ciruelas Pasa, Fresa, Plátanos-Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)
	Activia - Lactose Free Cereza Negra, Durazno, Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa)
	Activia Fruit on the Bottom Arándano y Mora, Cereza y Vainilla, Durazno y Mango, Piña y Coco y Fresa y Frambuesa - (Bajo en Grasa)
	Activia Light Arándano, Durazno, Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)
Yogur Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 onzas (Cuarto de Galón) Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.	
	Best Choice Fresa y Vainilla - (Bajo en Grasa) y Natural - (Sin Grasa)
	Best Yet Natural y Vainilla - (Bajo en Grasa y Sin Grasa)
	Coburn Farms Natural y Vainilla - (Bajo en Grasa)
	Dannon - All Natural Natural - (Bajo en Grasa y Sin Grasa) Vainilla - Bajo en Grasa
	Dannon - Light & Fit Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)
	Food Club Natural, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa)
	Great Value Durazno, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Natural y Vainilla - (Sin Grasa)
	Hiland Durazno, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Natural - (Sin Grasa)
	LALA Mango, Bayas Mixtas, Durazno, Piña Colada, Natural, Fresa y Plátano-Fresa - (Bajo en Grasa)
	Mountain High Natural y Vainilla - (Bajo en Grasa y Sin Grasa)
	WinCo Foods Durazno, Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Natural - (Sin Grasa)
	Yoplait Arándano, Durazno de Cosecha, Fresa, Plátano-Fresa y Vainilla (Bajo en Grasa) Natural - (Sin Grasa)

	Yogur Bajo en Grasa y Sin Grasa - 32 onzas (Cuarto de Galón) Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.
	Yoplait Kid Baya y Fresa, Algodón de azúcar y Baya cilvestre, Plátano-Fresa y Baya, Fresa y Mora, Fresa y Algodón de azúcar, Plátano-Fresa y Frambuesa y Plátano-Fresa y Fresa y Plátano-Fresa y Fresa - Azúcar Reducido - (Bajo en Grasa)
Yogur Griego Bajo en Grasa y Sin Grasa 32 onzas (Cuarto de Galón) Todas las marcas no están disponibles en todos los Programas WIC.	
	Best Choice - Griego Natural y Vainilla - (Sin Grasa)
	Chobani - Griego Natural - (Bajo en Grasa) Durazno, Sencillo, Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)
	Coburn Farms - Griego Natural - (Sin Grasa)
	Dannon - Light & Fit Griego Natural y Vainilla - (Sin Grasa)
	Dannon - Oikos Griego Natural y Vainilla - (Sin Grasa)
	Dannon - Oikos Triple Zero Griego Fresa y Vainilla - (Sin Grasa)
	Food Club - Griego Natural y Vainilla - (Sin Grasa)
	Great Value - Griego Natural y Vainilla - (Sin Grasa)
	WinCo Foods - Griego Natural y Vainilla - (Sin Grasa)
Yogur Griego y Regular de Grasa Entera - 32 onzas (Cuarto de Galón)	
	Brown Cow Arce, Natural y Vainilla - (Entero)
	Chobani - Griego Natural - (Entero)
	Dannon - All Natural Natural y Vainilla - (Entero)
	Dannon - Oikos Griego Natural - (Entero)
	Great Value - Griego Natural - (Entero)
	Mountain High Natural, Fresa y Vainilla - (Entero)
Esta institución es un proveedor que ofrezca igualdad de oportunidades. This publication was issued by Oklahoma State Department of Health (OSDH), an equal opportunity employer and provider. 16,000 copies were printed by OMES Central Printing at a cost of \$4,080. A digital file has been deposited with the Publications Clearinghouse of the Oklahoma Department of Libraries in compliance with section 3-114 of Title 65 of the Oklahoma Statutes and is available for download at documents.ok.gov.	

Lista de Alimentos Unificada de Oklahoma Aprobada por WIC



Las selecciones pueden variar por tienda

¡Ayuda Gratuita para Dejar de Fumar Llame Ahora al 1-800-QUITNOW!

La lactancia es un regalo muy especial para su bebé.

¿Preguntas sobre la lactancia materna?

¡WIC le puede ayudar!

Línea de Ayuda para la Lactancia en Oklahoma
1-877-271-MILK (6455)
24 horas al día, 7 días a la semana

Información y Apoyo de la Lactancia
<https://www.oklahoma.gov/health/breastfeeding>

¡CONOZCA SUS DERECHOS! ¡ES LA LEY!

- ☒ Los empleadores deben proveer tiempo de descanso razonable y lugar privado para el empleado para extraer leche materna para su bebé en lactancia, por un año después del nacimiento del bebé.
Acta de Cuidado Accesible y Protección al Paciente Firmada como ley Marzo 23 del 2010 (PL 111-148)
- ☒ Las madres de Oklahoma tienen el derecho de amamantar a su bebé en cualquier lugar que ellas tengan el derecho de estar.
- ☒ Las madres lactantes deben estar exentas de sus deberes como jurado cuando ellas lo soliciten.

ODH P 449A Fecha efectiva: Octubre, 2022